Антираковая диета

Бонус к тренингу «Секреты Вашего Здоровья»

«Дао-Сфера» 2012 (С) Дмитрий Владимирович

при содействии член-корр. РАЕН, профессора Лаптева В.П.



- Развитие злокачественной опухоли, по признанию как западных, так и восточных исследователей, безусловно, является следствием глубинных сбоев в иммунной системе. Поэтому воздействовать только на опухоль, когда она уже возникла, и рассчитывать, что ее удаление тем или иным способом окажется достаточной мерой, и в будущем она не возникнет, это как игра в русскую рулетку (пистолетом у виска), только вместо 1 заряженного патрона и 5 холостых, вы оставляете 5 заряженных и 1 холостой.

«Рак является следствием хронического нарушения обмена веществ, что сегодня уже очевидно. Это не инфекционная болезнь, которая вызывается бактериями или вирусами. Это - болезнь, которая является метаболической по природе. Это нарушение обмена веществ. Большинство нарушений обмена веществ имеет своим основанием дисбаланс в нашем организме витаминов и минеральных веществ. ***Ни одна болезнь обмена веществ в истории человека никогда не была вылечена или предотвращена ничем другим, кроме как факторами, имеющими отношение к диете организма.»***

Любопытно, что эта цитата не из древнего китайского трактата (что было бы неудивительно), а из доклада, прочитанного в Лос-Анджелесе на Ежегодной Раковой Конференции в 1989 г, доктором Эрнстом Т. Кребсом, биохимиком из Сан-Франциско.

Почему же и как питание может влиять на столь серьезную болезнь?

Первый вопрос, который возникает при разговоре об антираковых «народных средствах», чаще всего такой: «**Как же питание может влиять на столь серьезную болезнь, если побороть ее часто не под силу мощным химическим средствам, в основе которых должны быть какие-то действенные экстракты и вещества?**»

Ответ можно обосновать и в западной терминологии, но поскольку мы говорим о традиционной китайской медицине, то правильнее всего снова вспомнить об энергетике. И проще всего ответить так: поскольку корнем болезни, первопричиной мы называем энергетический дисбаланс, то и в продуктах, и в лекарствах, **целительную силу мы ищем не только в химических веществах, но и их оболочке**.

Растение, которое содержит вещество, помогающее восстановить баланс в определенном меридиане организма, имеет определенный вкус, механические свойства, и самое главное – собственную энергию ци. Нельзя сказать, что лечит что-то одно из этого списка, но точно можно быть уверенным, что в комплексе это действует гораздо надежнее. И поэтому химическая эссенция, где есть только одна составляющая, пусть и в сконцентрированном виде, но нет всего остального, действует слабее. Если вообще действует.

Именно поэтому выделение какого-то вещества, даже из тех растений, которые явно «как-то влияют» на опухолевый процесс (например, кверцетина из гречки или витамина В17 из семян абрикоса) не сделали революции в лечении рака. Но они же (сами эти продукты) вполне способны

сделать революцию в отдельно взятом организме. И, конечно же, только в том случае, если владелец этого организма настроен на излечение. Потому что психоэнергетическое и эмоциональное воздействие на «проблемный» меридиан также никто не отменял.

И, наконец, самое главное – почему восточный подход с одной стороны позволял еще сотни лет назад справиться со многими болезнями, о которые до сих пор спотыкается западная медицина. **Лечить нужно не болезнь, а человека. И еще до того, как он заболел.**

Но именно по этой причине, и склонности большинства людей начинать заботиться о здоровье, когда уже что-то болит или хуже того болит давно, и вот наконец-то начало «мешать ходить на работу», этот подход не так популярен на Западе, и тем более в России (русский авось?)

Очень многие привыкли здоровье поручать доктору, примерно также как поручают свою машину автосервису для ремонта. Хотя и тут аналогия не работает полностью – сознательные владельцы приезжают на ТО заранее, по графику, как раз-таки чтобы избежать поломок в дороге.

Ну а что касается здоровья, здесь казалось бы еще проще, ведь профилактика зависит от самого человека, за ней не надо ходить к доктору, достаточно один раз встроить нужные привычки в свой образ жизни, по принципу «сделал и забыл». **Мы же не забываем чистить зубы, хотя это, пожалуй, единственное в человеческом организме, чему современная медицина нашла действительно равноценную искусственную замену.**

Остальные органы, которые даже формально уже можно трансплантировать (чаще всего от других людей), работают на новом месте хуже «родных» и не являются полноценной заменой. Не говоря уже о том, что стоят такие операции огромных денег. И уж точно, если человек довел собственные органы до столь плачевного состояния и так и не сделает никаких изменений в своем образе жизни, то и «чужие» в его теле прослужат никак не дольше собственных. Но скорее всего, еще раньше заболеют другие органы из того же меридиана, подвергшегося столь грубому вмешательству.

А поскольку в отличие даже от чистки зубов, питаться все равно необходимо любому живому существу. Без этого никак нельзя обойтись, то, конечно, лучше, если в рационе будут именно те продукты, которые восстанавливают наш энергетический баланс, а не загоняют его еще дальше.

Надеюсь, я достаточно убедил тех, кто еще сомневался, стоит ли пробовать, тем более, что речь идет отнюдь не о «горьких пилюлях», а о вполне приятных на вкус продуктах. И вся соль, собственно, не в разовом применении, а постоянном и творческом включении в свой рацион, так чтобы просто в дальнейшем и не задумываться, почему вы кладете эти продукты в свою тележку в супермаркете или спрашиваете на рынке.

Полезная привычка, на самом деле, формируется не дольше, чем вредная. И точно также потом от нее будет сложно отказаться (и – ура! – отказываться-то совершенно не нужно).

Кого это касается в первую очередь?

Напомню рекомендации, которые следуют из анализа энергетической карты человека, и когда мы говорим о большей вероятности возникновения подобных проблем. То есть – когда профилактика необходима в первую очередь.

1. Общий признак избыток стихии Ресурсов (как правило – сильная карта), особенно при слабой стихии Людей в карте

2. Наличие стихии-накопителя в карте, то есть когда стихия, находящаяся в максимальном избытке в карте, ничем не ослабляется, и ци накапливается в ней. Например, Металл в избытке, а Воды нет, Вода в избытке, но нет Дерева и т.д. по кругу порождения

3. На орган, с которого может начаться образование опухоли, указывает стихия, которая находится в карте «в максимальном избытке», риск повышается в года, когда она усиливается

4. Отдельным фактором, повышающим риск, является сильная Земля, подкрепленная Огнем, особенно если в карте нет Металла. Поскольку стихия Земли имеет отдельное свойство, она также отвечает за клетки, материю, строительный материал, и в своем негативном проявлении – различные разрастания. В безобидном виде – это может проявляться как избыточный вес или какие-то наросты на теле (бородавки и т.д.), либо опухоли. Но возникнет ли такая опухоль, будет она злокачественной или доброкачественной – непосредственно зависит уже от всех остальных факторов, как заложенных при рождении, так и зависящих от самого человека.

Антиоксиданты

Первая группа веществ, это растения, содержащие антиоксиданты. Распространенная точка зрения гласит, что они борятся со свободными радикалами в крови, что помогает, в том числе, замедлить процессы старения. Но выделенные в химических препаратах (в том числе, таком широко популярном витамине С – аскорбиновая кислота), они не имеют статистически доказанного влияния на опухолевый процесс. Более того, некоторые виды антиоксидантов, синтезированные в химических препаратах и в составе некоторых БАДов, как показывают самые последние исследования, могут даже «нравится» некоторым разновидностям опухолевых клеток. **Это лишнее доказательство того, что живые продукты нельзя заменить «витаминками».**

Ниже список растений с высоким содержанием антиоксидантов в усвояемой организмом форме, которые необходимо использовать в регулярном рационе. Для усиления эффекта, может выбрать по стихии ту, которая подавляет или ослабляет избыточную стихию в вашей карте, но даже продукты одноименной стихии будут оказывать корректирующее действие, просто в менее выраженной форме.

ПРОДУКТ	**АНТИОКСИДАНТНАЯ СПОСОБНОСТЬ/ГРАММ**
Ягоды и фрукты (все – стихия Дерева) :	
Клюква	94.56
Черника (дикорастущая)	92.60
Чёрная слива	73.39
Слива (остальные сорта)	62.39
Черника (садовая)	62.20
Овощи:	
Маленькая красная фасоль (Вода)	149.21
Обычная красная фасоль (Вода)	144.13
Остальные типы фасоли (Вода)	123.59
Артишоки (Огонь)	94.09

Чёрные бобы (Вода)	80.40
Орехи (Земля):	
Пеканы	179.40
Грецкий орех	135.41
Фундук, лесной орех	135.41
Фисташки	79.83
Миндаль	44.54
Специи:	
Гвоздика (Металл)	3144.46
Молотая корица (Металл)	2675.36
Куркума (Огонь)	1592.77
Сушёная петрушка (Дерево)	743.49
Какао тёртое (Огонь)	1031.90

Также хороший антиоксидантный эффект имеют практически все северные ягоды, а из более распространенных и культурно возделываемых – виноград, как красный, так и черный, особенно если вы будете есть его с косточками и кожурой.

Витамин В17

Витамин В17 или лаэтрил, или амигдалин - вещество, способное уничтожать некоторые виды раковых клеток, которые уже образовались, или в качестве профилактики предотвращает появление раковых клеток в организме человека.

Это вещество содержится в семенах плодов семейства Prunus Rosacea (горький миндаль, абрикос, терновник, вишня, персик и слива), но также он содержится в травах, кукурузе, сорго, просе, кассаве (тапиоке), семени льна, яблочных семенах, и многих других пищевых продуктах, которые были удалены из диеты человека современной цивилизацией.

Несколько веков назад люди употребляли в пищу богатый витамином В17 просяной хлеб, но сейчас мы предпочитаем белый хлеб, который его не содержит. Когда-то наши прабабушки толкли в ступе семена слив, винограда, яблок, абрикосов и другие, и добавляли толченый порошок в свои варенья и консервированные продукты. Бабушка не знала, зачем она делает это, но семена этих фруктов являются самым мощным источником витамина В17 в мире. Независимые исследования показали, что племя Ханза в Гималаях никогда не встречалось с раком до тех пор, пока их родная диета была богата просом и абрикосами. Однако, как только они столкнулись с западной диетой, они стали болеть раком.

Согласно Альманаху питания: от 5 до 15 косточек абрикоса, съеденные в течение дня (но ни в коем случае за один прием, дело в том, что в косточках содержатся также некоторые кислоты, которые в больших дозах опасны для организма), могут быть хорошей профилактической дозой.

Для лечения необходимо постепенно увеличивать дозу и довести до 30-40 косточек в день.

Кажется, слишком простое «противоядие»? Но стоит вспомнить, что когда-то цинга, пеллагра и другие болезни также «подкашивали» огромное количество людей, вынужденных (например, во время длительного плавания на корабле) питаться продуктами, не содержащими важных для их коррекции компонентов. И те, кто выживал, возращаясь из плавания, «магически» выздоравливали, когда переходили к нормальному питанию, включающему, в частности, свежие фрукты и овощи.

Кверцетин

Еще одно вещество, которое, также как и витамин В17 не имеет смысла искать в аптеке. Получить его в достаточном количестве и в усвояемой форме можно только, употребляя такой простой и доступный продукт как **гречку**.

Этот продукт в буквальном смысле должен быть столь же привычным как хлеб на столе тех, кто попадает в группу риска (особенно если в энергетической карте очень много стихии Металла, поскольку гречка относится к стихии Огня).

В меньших дозах кверцетин содержится в яблоках, красном луке, капусте брокколи, чесноке и зеленом чае. В незначительном количестве есть также во многих ягодах (малине, чернике, клюкве, рябине, облепихе).

Согласно некоторым научным исследованиям, это вещество не только помогает в профилактике, но и останавливает развитие лейкемии и сдерживает рост опухолей молочной железы.

Надо отметить, что фанатично подходить к такой диете и полностью переходить на одну гречку здоровым людям также не стоит, она угнетающе действует на меридиан почек (Воды).

Для тех, кто планирует использовать этот метод в лечебных целях, если в карте нет избытка воды, параллельно надо подкреплять почки. В свою очередь гречку необходимо употреблять обязательно сваренную на воде (без молока), свежеприготовленную, желательно добавить столовую ложку оливкового или льняного масла.

Клетчатка

Отдельно надо остановиться на такой форме онкологии, как рак прямой кишки. Самым естественным и лучшим способом профилактики в данном случае является пища, богатая клетчаткой.

Это в первую очередь **цельные злаки (в кашах и цельнозерновом хлебе), в меньшем количестве клетчатка есть в орехах, кураге и сушеных яблоках (в пересчете на вес). При регулярном употреблении овощей и фруктов, они также являются неплохим источником клетчатки. Но злаки по этому показателю гораздо эффективнее.**

Отдельно надо выделить растения, являющиеся источниками еще одного полезного вещества – инулина, стимулирующего полезную микрофлору кишечника. Из съедобных растений он содержится в корне цикория и топинамбура.

Свойством связывать вредные вещества и токсины, которые иначе могли бы повредить ткани кишечника или даже попасть в кровь, обладают пектины. Наиболее богаты пектинами свёкла столовая, морковь, перец, тыква и баклажаны.

Что есть не следует?

Сразу надо отметить, что ограничений на натуральные продукты нет и быть не может. Все что полезно для восстановления энергетического баланса организма, автоматически работает и «против рака».

А в остальном ограничения банальны и касаются способов приготовления.

В первую очередь канцерогенностью обладают изделия фастфуда, и даже не столько чизбургеры и гамбургеры, сколько картофель фри, приготовленный в масле, которое кипит «уже давно». Такая трапеза в сочетании с газированными лимонадами создает стресс и дисбаланс во всей пищеварительной системе. С огромной перегрузкой работает и поджелудочная железа.

Рафинированный сахар, белая мука и продукты из нее сами по себе не считаются фактором риска, но если в организме уже есть опухолевый процесс, их также следует исключить, поскольку рафинированные углеводы очень активно используются раковыми клеткам в качестве питания.

Мясо однозначно следует исключить в полуфабрикатах и таких продуктах как сосиски, салями, сырокопченые и прочие «агрессивные» виды колбас, произведенные промышленным способом. Приготовленное на гриле или копченое мясо также иметь право быть лишь редким лакомством (если, конечно, оно вам нравится).

Что касается регулярного употребления мяса, то лучше всего его запекать в духовке или подвергать быстрому обжариванию и употреблять не чаще раза в неделю. Мясные бульоны в теории не несут ничего плохого, однако с учетом того, что в современных условиях животноводства в костях животных накапливаются антибиотики и другие вредные вещества, которые попадают в процессе варки в бульон, гораздо здоровее варить овощные супы, уху, активнее использовать бобовые и т.д. А мясо как энергетический компонент, употреблять не как дежурное, а отдельное и вкусно приготовленное блюдо. Только в таком случае оно будет на пользу.